



LES RECETTES DE LA MER

DÉCOUVREZ 10 RECETTES DÉLICIEUSES ET DURABLES DE PRODUITS DE LA MER
PAR DES CHEFS PRIMÉS DU MONDE ENTIER

UNE NOUVELLE ANNÉE S'ANNONCE. UNE CHANCE DE FAIRE DE MEILLEURS CHOIX POUR NOUS, ET POUR NOTRE PLANÈTE. PAR OÙ COMMENCER? SINON PAR LA NOURRITURE QUE NOUS MANGEONS CHAQUE JOUR. CHOISISSEZ DES PRODUITS DE LA MER DURABLES, COMPRENEZ CE QUE VOUS AVEZ DANS VOTRE ASSIETTE ET APPRÉCIEZ CUISINER EN SACHANT QUE VOUS CONTRIBUEZ À LA CONSTRUCTION D'UNE

#PLANÈTEPLUSBLEUE

PARCE QUE LE CHOIX QUE VOUS FAITES ICI...



...À UN IMPACT ICI.

À PROPOS DES RECETTES DE LA MER

Le poisson durable n'est pas seulement bon pour l'avenir de nos océans, il est aussi délicieux !

Pour vous donner des idées pour le cuisiner, nous avons demandé à 10 incroyables chefs du monde entier qui aiment cuisiner le poisson de nous partager leurs recettes.

Des anecdotes sur les espèces de poissons complètent également cet ouvrage. Vous serez donc fin prêts pour éblouir vos convives grâce à vos talents de cuisinier et vos connaissances sur le poisson !

À PROPOS DU MSC

Le Marine Stewardship Council (MSC) est une organisation mondiale à but non lucratif créée pour lutter contre la surpêche.

En choisissant un poisson qui porte le label MSC, vous savez qu'il a été pêché d'une manière responsable, en laissant suffisamment de poissons dans l'océan pour qu'ils puissent se reproduire et en respectant l'environnement marin.

Faisons le choix d'une planète plus bleue.



RENCONTREZ LES CHEFS



MITCH TONKS

Restaurateur primé, ambassadeur de produits de la mer et écrivain. Mitch Tonks est un restaurateur, un écrivain gastronomique et un défenseur de la pêche et de l'industrie durables, très apprécié et récompensé.

RECETTE: MERLU FAÇON BASQUE À L'AIL ET À LA SAUCE ROMESCO



REBECA HERNÁNDEZ

Cheffe, restauratrice et ancienne concurrente du concours Top Chef Espagne. Rebeca Hernandez est cheffe et propriétaire du restaurant La Berenjena à Madrid.

RECETTE: MERLU AU GLAÇAGE CANTONNAIS



DAGNY ROS ASMUNDSÐOTTIR

Cheffe de cuisine à la télévision et autrice de livres de cuisine Easy Iceland et Easy Nordic. Dagny Ros Asmundsdóttir est une cuisinière islandaise et une personnalité de la télévision.

RECETTE: BRANDADE DE POISSON BLANC À L'ISLANDAISE



FRIDA RONGE

Cheffe cuisinière et directrice culinaire primée. Frida Ronge est une cheffe suédoise primée et la directrice culinaire des restaurants Tak et Unn à Stockholm, qui servent une grande partie de produits de la mer.

RECETTE: SANDRE CUIT AU FOUR



CHARLOTTE LANGLEY

Cheffe, directrice culinaire et co-fondatrice de la marque Scout Canning Seafood. La cheffe Charlotte Langley est originaire de l'Île-du-Prince-Édouard, au Canada où elle a cultivé un style "Maritime Chic" de la cuisine et un amour profond pour les océans.

RECETTE: RISOTTO AU HOMARD ET AU SAFRAN



OTTO GOH

Chef exécutif du Kerry Hotel Shanghai, Pudong sous le nom de Shangri-La Hotel & Resort Group Limited. Le chef Otto a accumulé plus de 27 ans d'expérience culinaire en travaillant dans des établissements prestigieux.

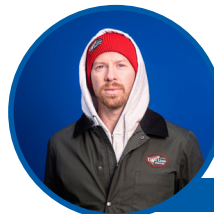
RECETTE: FILET DE FLÉTAN CUIT À LA VAPEUR AVEC DU VIN DE RIZ



LUCAS GLANVILLE

Directeur des opérations culinaires, Singapour et Asie du Sud-Est, chez Hyatt Hotels Corporation. De nationalité australienne, Lucas a plus de 35 ans d'expérience culinaire. Son expérience l'a amené à travailler dans des cuisines de classe mondiale.

RECETTE: CREVETTES ROYALES GRILLÉES



JESPER BJÖRKELL

Chef cuisinier, restaurateur et mentor, Hanko Sushi et ToQyo Food Street. Ayant travaillé avec des sushis depuis plus de 10 ans maintenant, Jesper a développé un sens de la patience ainsi qu'une appréciation des détails et de la précision.

RECETTE: MOULES NORDIQUES CRÉMEUSES



BART VAN OLPHEN

Chef, auteur et co-fondateur de la marque de produits de la mer Fish Tales. Bart est l'un des plus ardents défenseurs de la pêche durable au monde.

RECETTE: PITA AU THON MASHUNI



SIBA MTONGANA

Célèbre cheffe de cuisine plusieurs fois primée, directrice culinaire de The Siba Co. La cheffe Siba est une extraordinaire cuisinière, experte en alimentation, auteure et entrepreneure.

RECETTE: GRATIN D'ÉGLEGIN ET BROCOLI



LES RECETTES

CHOISISSEZ PARMI NOTRE COLLECTION DE RECETTES **FACILES**
À SUIVRE, METTANT EN VALEUR LES PRODUITS DE LA MER
DURABLES PROVENANT DES OCÉANS DU MONDE ENTIER.



P6

MERLU FAÇON BASQUE
À L'AIL ET À LA SAUCE ROMESCO



P7

BRANDADE DE POISSON BLANC
À L'ISLANDAISE



P8

MERLU AU GLAÇAGE CANTONNAIS



P9

SANDRE CUIT AU FOUR



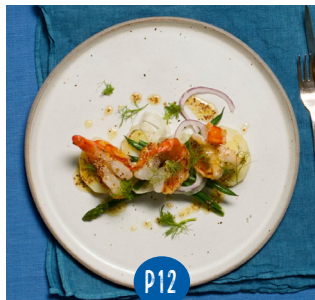
P10

RISOTTO AU HOMARD ET AU SAFRAN



P11

FILET DE FLÉTAN CUIT À LA
VAPEUR AVEC DU VIN DE RIZ



P12

CREVETTES ROYALES GRILLÉES



P13

PITA AU THON MASHUNI

LE SAVIEZ-VOUS ?

JUSQU'À 10% DE LA POPULATION
MONDIALE DÉPEND DE LA PÊCHE COMME
MOYEN DE SUBSISTANCE



P14

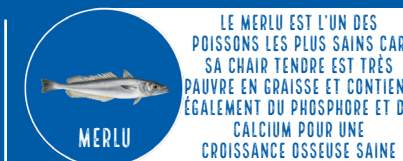
MOULES NORDIQUES CRÉMEUSES



P15

GRATIN D'ÉGLEFIN ET BROCOLI

UNE RECETTE SAINES UTILISANT DU MERLU (OU TOUT AUTRE FILET DE POISSON BLANC COMME LE CABILLAUD, LE FLÉTAN OU LE FLET), AVEC UNE GARNITURE CLASSIQUE DU NORD DE L'ESPAGNE. PAR L'ÉCRIVAIN ET RESTAURATEUR BRITANNIQUE MITCH TONKS



INGRÉDIENTS

- ½ piment séché
- 4 filets de merlu certifiés MSC, environ 180–200g chacun, avec peau
- 100ml d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, finement tranchées
- 20ml de vinaigre balsamique blanc de bonne qualité
- 1 cuillère à café de persil haché
- sel

Pour la sauce Romesco

- 4 piments séchés
- 100g d'amandes entières blanchies
- 6 gousses d'ail, pelées
- 12 poivrons rôtis
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ¼ cuillère à café de paprika fumé chaud
- 25ml vinaigre de Xérès
- 100ml d'huile d'olive
- sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites tremper les piments séchés (à la fois pour le poisson et la sauce) dans des bols séparés pendant 10 minutes, puis égouttez-les et épépinez-les.
2. Placez les amandes et les 4 piments trempés dans un robot ménager et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Ajoutez l'ail, les poivrons rôtis et les épices, puis remettez en marche. Ajoutez le vinaigre, la plus grande partie de l'huile d'olive (réservez 1 cuillère à soupe pour plus tard) et une pincée de sel, puis remuez à nouveau pour obtenir une sauce épaisse qui ne soit ni trop épaisse ni trop lisse.
3. Faites frire les filets de merlu, côté peau, dans une grande poêle allant au four, dans l'huile d'olive réservée, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



Retournez-les, puis remettez la poêle au four et faites rôtir le poisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit.

4. Tranchez finement le piment séché trempé. Faites chauffer l'ail dans un peu d'huile d'olive, ajoutez le piment séché coupé en tranches et une pincée de sel. Faites cuire doucement pendant 2 minutes, en remuant de temps en temps pour répartir l'ail et le piment.
5. Dès que les bords de l'ail commencent à dorer, retirez du feu et laissez refroidir légèrement. Ajoutez un peu de vinaigre balsamique blanc et le persil haché.
6. Sortez le merlu du four, posez un filet sur chaque assiette de service et enlevez la peau. Versez un peu de sauce sur chaque morceau de poisson et servez avec une cuillère de sauce Romesco.

MERLU FAÇON BASQUE À L'AIL ET À LA SAUCE ROMESCO



RECETTE PAR MITCH TONKS

RESTAURATEUR PRIME,
AMBASSADEUR DE PRODUITS
DE LA MER ET ÉCRIVAIN



TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS



POUR
4

UNE DÉLICIEUSE RECETTE TRADITIONNELLE D'ISLANDE, D'OÙ VIENT LE CHEF DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR. PARFOIS APPELÉE "PLUCK", ELLE ÉTAIT AUTREFOIS PRÉPARÉE À PARTIR DE RESTES, MAIS C'EST AUJOURD'HUI UNE VÉRITABLE SPÉCIALITÉ GASTRONOMIQUE.



LE CABILLAUD EST UN POISSON EXTRÊMEMENT POPULAIRE ET FAIT PARTIE DU RÉGIME ALIMENTAIRE EUROPÉEN DEPUIS L'ÂGE DE PIERRE. IL EXISTE TROIS ESPÈCES DE CABILLAUD CONNUES : ATLANTIQUE, PACIFIQUE ET GROENLAND

INGRÉDIENTS

- 600g de cabillaud certifié MSC cuit (ou tout autre poisson blanc durable comme le colin, le hoki ou l'églefin) ou de restes de poisson
- 600g de pommes de terre bouillies
- 2 à 3 oignons
- 350/400ml de lait
- 50g de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 2 à 4 cuillères à soupe de poivre blanc
- Sel
- 50 à 100ml d'eau et un peu de bouillon de poisson ou de légumes est autorisé
- Ciboulette hachée (facultatif)

(Conseil: Vous pouvez également ajouter du fromage râpé à la fin et en le mettant au four)

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Coupez le poisson et les pommes de terre en très petits morceaux, et hachez finement les oignons.
2. Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Versez l'eau sur les oignons et laissez bouillir légèrement jusqu'à évaporation presque complète.
3. Saupoudrez de farine et mélangez bien. Ajoutez le lait tout en remuant et laissez mijoter pendant 5 minutes.
4. Ajoutez le poisson, mélangez bien et laissez bouillir un moment. Assaisonnez avec du sel et beaucoup de poivre.
5. Ajoutez les pommes de terre, remuez et laissez cuire le tout en une purée épaisse. Goûtez. Ajoutez du sel et du poivre si nécessaire.
6. Mettez-le dans un bol et saupoudrez de ciboulette. Servir chaud avec du pain de seigle et du beurre.

BRANDADE DE POISSON BLANC À L'ISLANDAISE



RECETTE PAR DAGNY ROS ASMUNDSDOTTIR

CHEFFE DE CUISINE À LA TÉLÉVISION ET AUTRICE DE LIVRES DE CUISINE EASY ICELAND ET EASY NORDIC.



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MINS



POUR
4

LES RECETTES DE LA MER



MERLU AU GLAÇAGE CANTONNAIS



RECETTE PAR REBECA HERNÁNDEZ

CHEFFE, RESTAURATRICE, ET
ANCIENNE CONCURRENTE DU
CONCOURS TOP CHEF ESPAGNE.



TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS



POUR
1

UNE INSPIRATION EXOTIQUE CANTONAISE POUR
CETTE RECETTE À BASE D'UN POISSON POPULAIRE EN
ESPAGNE (OU D'AUTRES FILETS DE POISSON BLANC
À LA CHAIR FERME COMME LE CABILLAUD, LE FLÉTAN
OU LE FLET). PAR LA CHEF ET RESTAURATRICE REBECA
HERNANDEZ, BASÉE À MADRID



LE MERLU ATTEINT SA
MATURITÉ SEXUELLE
RELATIVEMENT TARD, CE QUI
SIGNIFIE QUE LES STOCKS
SURPÊCHÉS SE RECONSTITUENT
LENTEMENT.

INGRÉDIENTS

- 150g de filet de merlu certifié MSC
- 400ml de saké
- 400ml de mirin
- 200ml de sauce soja
- 100ml de sauce aux huîtres
- 2 boules de sauce glacée
- 2 louches de bouillon de poule (ou autre)
- 1 cuillère à soupe de farine de maïs

et n'oubliez pas de
chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Ajoutez le saké, le mirin, la sauce soja et la sauce aux huîtres dans une casserole et laissez mijoter.
2. Faites cuire le merlu comme vous le préférez : au four, à la vapeur, au grill ou dans la sauce au fur et à mesure de sa réduction.
3. Une fois le merlu cuit, le recouvrir du glaçage. Ajoutez un oignon légèrement mariné.
4. Servez avec le bouillon.

#PLANÈTEPLUSBLEUE

LES RECETTES DE LA MER



SANDRE CUIT AU FOUR



RECETTE PAR FRIDA RONGE

CHEFFE CUISINIÈRE ET
DIRECTRICE CULINAIRE PRIMÉE.

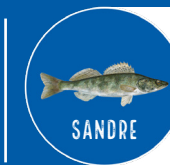


TEMPS DE
PRÉPARATION
30 MINS



POUR
2

VOUS NE TROUVEZ PAS DE SANDRE OU DE PERCHE DURABLE DANS VOTRE RÉGION? ESSAYEZ CETTE DÉLICIEUSE RECETTE DE LA CHEFFE SUÉDOISE FRIDA RONGE, AVEC UN AUTRE POISSON BLANC SAUVAGE PÊCHÉ DE MANIÈRE DURABLE, COMME LE BAR.



LE SANDRE EST TRÈS APPRÉCIÉ
DANS LES PLATS DE POISSON
EN SCANDINAVIE ET EN EUROPE.

INGRÉDIENTS

- 1 sandre entier certifié MSC (ou tout autre poisson entier similaire, comme le bar), environ 1,5-2kg
- 100g de beurre
- 100ml de vin blanc sec
- ½ citron
- 2 échalotes bananes
- Sel
- 2 oignons de printemps
- 1 fenouil
- 4 tranches de pain au levain
- 600g de pommes de terre



et n'oubliez pas de
chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 210°C. Placez le poisson dans une feuille d'aluminium, puis dans un plat allant au four. Repliez les bords de la feuille d'aluminium, coupez le beurre en petits cubes, coupez les échalotes en 4-5 morceaux et ajoutez-les.
2. Coupez le fenouil et le citron en 4 morceaux. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en 2 ou 3 morceaux que vous ajouterez au poisson. Ajoutez du sel et versez le vin sur le poisson.
3. Faites cuire au four pendant 20-25 minutes. Le poisson doit avoir une température interne de 50-55 degrés (si vous utilisez un autre type de poisson, le temps de cuisson doit être modifié en conséquence.
4. Hachez finement les oignons nouveaux et saupoudrez-les sur le poisson après la cuisson.
5. Poêlez le pain ou faites le toaster au grille-pain.
6. Servez directement à partir du plat allant au four et trempez le pain dans la sauce.

#PLANÈTEPLUSBLEUE



RISOTTO AU HOMARD ET AU SAFRAN



RECETTE PAR CHARLOTTE LANGLEY

CHEFFE, DIRECTRICE CULINAIRE
ET CO-FONDATRICE DE LA MARQUE
THE SCOUT CANNING SEAFOOD

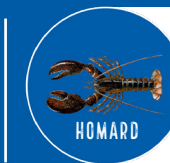


TEMPS DE
PRÉPARATION
45 MINS



POUR
6

QUELQUE CHOSE À FÊTER ? PRÉPAREZ CE RISOTTO DÉLICIEUX ET NOURRISSANT, À BASE DE HOMARD DURABLE. PAR LA CHEFFE CANADIENNE CHARLOTTE LANGLEY.



LE HOMARD EST UN GRAND CRUSTACÉ DU MÊME GROUPE QUE LES CREVETTES ET LES ÉCREVISSES.

INGRÉDIENTS

- 2l de bouillon de poisson ou de homard
- 200g de riz Arborio (riz à risotto)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon (jaune/brun), coupé en dés
- 25g céleri coupé en dés
- 1 cuillère à soupe d'ail écrasé
- 75g de poivrons rouges et jaunes, coupés en dés
- 75g de courgettes coupées en tagliatelles
- 45g de fenouil en dés (gardez les sommités pour la garniture)
- 250ml de vin blanc sec
- 6 brins de safran
- 3 cuillères à soupe de paprika doux fumé
- 110g concentré de tomates
- 175g de chair de homard cuite certifiée MSC par personne
- Sel et poivre
- Le zeste et le jus d'un citron
- Fromage Parmigiano Reggiano fraîchement râpé à déguster (facultatif)

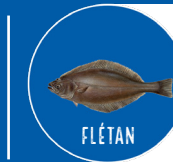
et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Faites mijoter le bouillon de poisson dans une casserole de taille moyenne.
2. Faites tremper les brins de safran dans le vin blanc pour les faire infuser pendant au moins 10 minutes.
3. Préchauffez une marmite à parois hautes de taille moyenne et ajoutez l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, l'ail, le céleri et le fenouil. Faites-les suer jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 à 10 minutes). Ajoutez ensuite le riz en l'enrobant bien.
4. Faites cuire le riz jusqu'à ce qu'il commence à éclater, soit environ 5 minutes. Ajoutez le paprika fumé et enrobez les grains. Ajoutez le vin safrané et laissez mijoter en remuant constamment jusqu'à ce qu'il s'évapore.
5. Ajoutez quelques louches de bouillon et réduisez légèrement le feu. Les bonnes choses prennent du temps, et le risotto en fait partie. Continuez à faire mijoter, remuez jusqu'à ce que le risotto soit presque sec. Continuez à ajouter des louches de bouillon chaud et remuez jusqu'à ce que le risotto soit presque tendre (environ 30-45 minutes).
6. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût. Ajoutez des courgettes, des dés de poivrons et de la chair de homard sauvage.
7. Servez dans des bols peu profonds et garnissez de sommités de fenouil, de zestes et de jus de citron et de parmesan.

VOYAGEONS AVEC CES SAVEURS VENUES DE CHINE, AVEC UNE RECETTE TRADITIONNELLE ET DURABLE DE FLÉTAN. PAR LE CHEF OTTO DE MALAISIE.



LE FLÉTAN FAIT PARTI D'UN GROUPE DE TROIS ESPÈCES DE GRANDS POISSONS PLATS DE LA FAMILLE DES PLEURONECTIDAE. ILS COMPRENNENT : LE FLÉTAN DU PACIFIQUE, DE L'ATLANTIQUE ET DU GROENLAND.

INGRÉDIENTS

- 400g de filet de flétan certifié MSC (ou un autre filet de poisson blanc à la chair ferme similaire)
- 500ml d'eau, salée avec 10g de sel
- 3 champignons, coupés en tranches
- Baies de Goji
- 2 oignons nouveaux, hachés
- 50g de gingembre râpé
- 80ml de vin de riz chinois
- 30ml d'eau

- 100g de sauce soja au poisson cuit à la vapeur
- 15g de sucre
- Oignons nouveaux émincés
- Huile d'oignon de printemps (ou d'oignon vert)
- Coriandre

* NB. Si vous ne trouvez pas d'huile d'oignon de printemps, vous pouvez essayer avec de l'huile de sésame ou d'olive.

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Coupez les filets de flétan en morceaux.
2. Faites tremper les tranches de poisson dans l'eau salée pendant 10-15 minutes, puis séchez-les en les tapotant.
3. Posez sur le poisson les tranches de champignons, les baies de Goji, le gingembre râpé et les émincés d'oignons de printemps.
4. Versez le vin de riz chinois, la sauce du poisson cuite à la vapeur et le sucre dans 30ml d'eau et mélangez.
5. Placez le poisson dans une assiette et versez le mélange de vin de riz dessus.
6. Faites cuire le poisson à la vapeur pendant 8 minutes à haute température. Éteignez le feu, gardez le poisson couvert mais laissez le reposer dans la vapeur encore 2-3 minutes.

FILET DE FLÉTAN CUIT À LA VAPEUR AVEC DU VIN DE RIZ CHINOIS



RECETTE PAR OTTO GOH

CHEF EXÉCUTIF DE L'HÔTEL KERRY DE SHANGHAI, PUDONG SOUS LE NOM DE SHANGRI-LA HOTEL & RESORT GROUP LIMITED



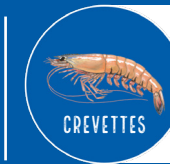
TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINS



POUR
2

LES RECETTES DE LA MER

IMPRESSIONNEZ VOS AMIS AVEC CETTE RECETTE SAINES, DURABLE ET FACILE À RÉALISER ENVOYÉE DE SINGAPOUR PAR LE CHEF AUSTRALIEN LUCAS GLANVILLE



LES CREVETTES ET GAMBAS SONT AU CŒUR DES CUISINES DE DIFFÉRENTES CULTURES. ELLES DOIVENT LEUR GRANDE POPULARITÉ NON SEULEMENT À LEUR GOÛT MAIS AUSSI À LEUR POLYVALENCE.

INGRÉDIENTS

- 12 grosses crevettes royales labellisées MSC, décortiquées et nettoyées
- 1 bulbe de fenouil, tranché
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles
- 200g de pommes de terre de Kipfer (ou similaires), cuites à la vapeur
- 8 asperges vertes coupées en tranches
- 100g de haricots verts cuits à la vapeur
- 1 cuillère à café à soupe de moutarde en grains
- 60ml d'huile d'olive extra vierge
- Jus d'un citron
- 20ml d'eau
- Sel et poivre concassé selon les goûts

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez un peu d'huile d'olive extra vierge, puis ajoutez les crevettes assaisonnées en les faisant cuire doucement jusqu'à ce que vous ayez de la couleur des deux côtés.
2. Dans un bol, ajoutez les tranches de fenouil, l'oignon rouge, les asperges vertes et les haricots verts, mélangez le tout.
3. Dans un autre bol, ajoutez à parts égales du jus de citron frais, de l'huile d'olive extra vierge, de la moutarde en grains et de l'eau. Assaisonnez avec du sel et du poivre concassé, puis fouettez le tout.
4. Coupez les pommes de terres en tranches et disposez-les uniformément autour de l'assiette, ajoutez un peu de vinaigrette à la salade, mélangez délicatement et déposez ensuite une poignée de salade sur le dessus.
5. Placez les crevettes grillées sur la salade et nappez-les d'un peu de vinaigrette.

CREVETTES ROYALES GRILLÉES



RECETTE PAR LUCAS GLANVILLE

DIRECTEUR DES OPÉRATIONS
CULINAIRES DE SINGAPOUR ET DE
L'ASIE DU SUD-EST CHEZ HYATT
HOTELS CORPORATION



TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS

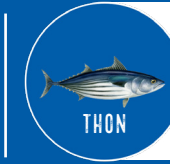


POUR
4

#PLANÈTEPLUSBLEUE

LES RECETTES DE LA MER

UNE RECETTE TRADITIONNELLE DES MALDIVES, À LA FOIS SAINTE, ÉPICÉE ET TROPICALE, IDÉALE POUR VOTRE DÉJEUNER. PAR LE CHEF ET AUTEUR NÉERLANDAIS BART VAN OLPHEN.



LE THON EST L'UN DES POISSONS LES PLUS POPULAIRES AU MONDE ET L'UN DES PLUS PRÉCIEUX SUR LE PLAN ÉCONOMIQUE.

INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon rouge, coupé en dés
- 1 piment rouge, épiné et finement haché
- 2 citons (l'un pour le jus, l'autre coupé en quartiers)
- ½ cuillère à café de sel
- 90g de noix de coco fraîchement râpée*
- ½ botte de coriandre (ou 2 feuilles de curry frais), finement hachée
- 2 boîtes de thon certifié MSC de 160g dans l'eau, égoutté

- 4 pains Pita, coupés en tranches
- Quelques feuilles de laitue Iceberg

* Si vous préférez, vous pouvez utiliser des flocons de noix de coco séchés à la place. Il suffit d'ajouter 2 cuillères à soupe de lait de coco avec les flocons.

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Mélangez l'oignon rouge, le piment, le jus de citron vert et le sel dans un bol. Aux Maldives, ces ingrédients sont pétris à la main pour permettre aux saveurs de se mélanger.
2. Ajoutez la noix de coco, la coriandre et le thon. Mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que tous les ingrédients soient réunis et que le thon ait une texture floconneuse. Mettre de côté.
3. Préparez les pains Pita selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage ou chauffez-les à votre convenance à l'aide d'un grille-pain ou d'un four.
4. Remplissez les pitas avec de la laitue et le mashuni et servez avec les quartiers de citron vert.

PITA AU THON MASHUNI



RECETTE PAR BART VAN OLPHEN

CHEF, AUTEUR ET CO-FONDATEUR DE LA MARQUE DE PRODUITS DE LA MER FISH TALES.



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINS



POUR
2

#PLANÈTEPLUSBLEUE



MOULES NORDIQUES CRÉMEUSES



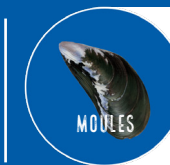
RECETTE PAR JESPER BJÖRKELL

CHEF CUISINIER, RESTAURATEUR
ET MENTOR, HANKO SUSHI &
TOQYO FOOD STREET.

TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS

POUR
4

UNE DÉLICIEUSE RECETTE NORDIQUE AVEC DES MOULES DURABLES DU CHEF FINLANDAIS JESPER BJÖRKELL, EXPERT EN SUSHI.



LA CHAIR TENDRE DES MOULES EST CONSIDÉRÉE COMME UN METS EXTRÊMEMENT SAIN, RICHE EN PROTÉINES, EN OMÉGA-3 ET EN DE NOMBREUX AUTRES NUTRIMENTS.

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de beurre
- 2 échalotes, hachées
- 200ml de vin blanc
- 1kg de moules certifiées MSC
- 300ml de crème fraîche épaisse
- 3 cuillères à soupe de raifort râpé
- 2 cuillères à soupe d'aneth (ou de persil) finement haché, plus un supplément pour la garniture
- Poivre blanc
- Sel
- 1 cuillère à café de sucre

et n'oubliez pas de
chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Lavez les moules à l'eau froide, en vous débarrassant de toute "barbe" encore attachée à la coquille. Si des moules sont ouvertes, tapotez-les vivement sur le côté de la passoire ou du bol. Elles doivent se refermer aussitôt, en jetant celles qui restent ouvertes ou dont la coquille est fissurée ou cassée.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajoutez les oignons finement hachés et faites suer pendant 2 à 4 minutes. Faites attention à ne pas les brûler.
3. Ajoutez le vin et les moules. Mettez un couvercle et augmentez le feu : faites cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Retirez les moules de la casserole et jetez celles qui ne se sont pas ouvertes.
4. Baissez à nouveau le feu, ajoutez la crème, le raifort et l'aneth (ou le persil) à la sauce et laissez mijoter quelques minutes. Au moment de servir, ajoutez du poivre, du sel et une pincée de sucre. Évitez de faire bouillir le poivre, car cela pourrait rendre la sauce amère.
5. Versez la sauce sur les moules et décorez avec de l'aneth (ou du persil) haché. Servez avec des pommes de terres nouvelles ou avec des pâtes fraîches.

UNE RECETTE D'ÉGLEFIN, PLEINE DE SAVEUR, NUTRITIVE, FACILE À FAIRE ET ABSOLUMENT "SIBALICIOUS" ! PAR LA CHEFFE SUD-AFRICAINNE SIBA MTONGANA.



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika fumé
- Une pincée de curcuma
- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- 625ml de lait chaud allégé
- 1 cuillère à café de mélange d'épices pour poisson
- Sel de mer et poivre noir frais
- 60ml de parmesan râpé, facultatif
- 60ml de mozzarella râpé, plus 30ml en supplément
- 60ml de cheddar mûr râpé, plus 30ml en supplément
- 500g d'églefine frais ou congelé certifié MSC, coupé en morceaux
- 400g de longues tiges de brocolis
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Pour la sauce: dans une grande casserole antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les épices et faites cuire pendant 30 secondes.
2. Fouettez la farine un peu à la fois pour créer un roux. Retirez la casserole du feu et ajoutez le lait chaud en fouettant. Remettez sur le feu et continuez à fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 8 minutes en fouettant toujours. Assaisonnez le poisson avec les épices, le sel et le poivre et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Éteignez le four et ajoutez les différents fromages, remuez jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Versez la sauce dans un plat allant au four.
5. Posez les morceaux d'églefine décongelés et séchés sur la sauce, puis les tiges de brocoli, assaisonnez légèrement les brocolis avec une pincée de sel. Saupoudrez de cheddar et de mozzarella supplémentaires.
6. Faites cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit, jusqu'à ce qu'il soit doré et bouillonnant. Servez avec des quartiers de citron vert frais, d'aneth et des féculents de votre choix (comme du pain croustillant, des pommes de terre ou des frites).

GRATIN D'ÉGLEFIN ET BROCOLI



RECETTE PAR SIBA MTONGANA

CÉLÈBRE CHEFFE DE CUISINE PLUSIEURS FOIS PRIMÉE, DIRECTRICE CULINAIRE DE THE SIBA CO.



TEMPS DE PRÉPARATION
40 MINS



POUR
4

OÙ SONT PÊCHÉS LES POISSONS CERTIFIÉS MSC DE CE LIVRE DE CUISINE?

OCÉAN ATLANTIQUE

THON
MOULES
CABILLAUD
CREVETTES
MERLU
FLÉTAN
HOMARD
ÉGLEFIN

OCÉAN ARCTIQUE

CREVETTES

EUROPE DE L'EST - ASIE DE L'EST

SANDRE

MER MÉDITERRANÉE

THON

OCÉAN INDIEN

THON
CREVETTES

OCÉAN PACIFIQUE

CREVETTES
THON
MOULES
CABILLAUD
MERLU
FLÉTAN



**NOS OCÉANS NOURRISENT PLUS DE
3 MILLIARDS DE PERSONNES.**

**NOUS AVONS BESOIN D'EUX POUR
PROSPÉRER.**

DONC, LA PROCHAINE FOIS QUE VOUS ACHETEZ DU
POISSON, N'OUBLIEZ PAS DE CHERCHER LE LABEL BLEU.
CELA SIGNIFIE QUE VOS PRODUITS DE LA MER
PROVIENNENT D'UNE PÊCHERIE QUI S'EST ENGAGÉE À
PROTÉGER LES STOCKS DE POISSONS, LES HABITATS ET
LES MOYENS DE SUBSISTANCE.



RETROUVEZ-NOUS



@mscpechedurable



mscpechedurable



@mscpechedurable

WWW.MSC.ORG/FR/LES-RECETTES-DE-LA-MER

CRÉDITS IMAGE

Chef Lucas & son plat: Grand Hyatt Singapore

Cheffe Dagny: Copyright Dagny Ros

Plat de la cheffe Dagny: Wout Hendrickx

Cheffe Frida & son plat: Lennart Weibull

Chef Mitch & son plat: www.therockfish.co.uk

Chef Otto & son plat: Executive chef Otto Goh from Kerry Hotel Shanghai

Chef Bart: David Loftus

Plat du chef Bart: Recette tirée du livre de cuisine des conserves de poisson: Repas faciles à préparer de l'océan à l'assiette-En conserve durable, 100% délicieux © Bart van Olphen 2019, 2020. Traduction © The Experiment, 2020. Reproduit avec la permission de The

Experiment. Disponible partout où des livres sont vendus. experimentpublishing.com.

Crédit Photo: David Loftus

Cheffe Charlotte & son plat: Rick O'Brien

Chef Siba & son plat: The Siba Co

Chef Jesper & son plat: Tuukka Ervasti/MS

Cheffe Rebeca: Donna Salama

Plat de la Cheffe Rebeca: Sara Buzon / @sara_buzon

Hublot: Getty Images

Vidéo de poissons: iStock

Illustration des espèces: © Scandinavian Fishing Year Book

CONTACTEZ NOUS

Siège mondial et bureau régional MSC

Europe, Moyen-Orient et Afrique

Marine House

1 Snow Hill

London

EC1A 2DH

Tel +44 (0) 20 7246 8900

Fax +44 (0)20 8106 0516

France

11 rue de Châteaudun

75009 Paris

Association caritative enregistré: 1066806

Entreprise enregistrée: 3322023